

幼児食(すてら)

予定献立表

日	曜日	こんだて	〈あか〉 血や肉をつくる	〈きいろ〉 熱や力になる	〈みどり〉 体の調子を整える	おやつ
1日	火	カレーライス 胡瓜とわかめの和え物 白菜としめじのスープ みかん	豚肉 保育乳 鶏卵 酪農牛乳	金芽米 ジャがいも 油 ホットケーキミックス 砂糖 メープルシロップ	にんじん たまねぎ 冷凍ブロッコリー しめじ セロリ きゅうり カットわかめ はくさい うんしゅうみかん(40g/個)	保育乳 ミニマドレーヌ
2日	水	あわご飯 魚汁 フーイリチー 納豆和え 柿	赤魚 鶏卵 挽きわり納豆 保育乳	鉄ウエハース あわ 金芽米 くるまふ 油 さつまいも	こまつな 白ねぎ にんじん もやし にはら キャベツ あらのり 柿	ふかし芋 保育乳
3日	木	玄米ごはん さばのごま味噌焼き ゆでブロッコリー ケープイリチー 大根のすまし汁 みかん	チーズ さば 赤魚 豚肉 手もみ糰 保育乳	玄米 金芽米 三温糖 いりごま 糸こんにゃく キャノーラ油	しょうが ブロッコリー 刻み昆布 乾しいたけ にんじん だいこん カットわかめ ねぎ うんしゅうみかん 山海ぶし	梅しそおにぎり 保育乳
4日	金	ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ かき玉汁 りんご	鶏卵 保育乳 鶏肉	金芽米 ジャがいも マカロニ マヨネーズ 片栗粉	にんじん たまねぎ カットトマト 冷凍ブロッコ リー きゅうり コーン缶 ねぎ えのきたけ	クリームパン 保育乳
5日	土	ナポリタンスパゲティ パンプキン スープ パナナ フライドポテト	ベーコン(千切り) 調製 豆乳 ベにざげ(フレーク)	鉄ウエハース スパゲティ キャノーラ油 ジャがいも 金芽米	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン しめじ 南瓜ペースト パナナ あおのり 毎日のり	麦茶 鮭おにぎり
7日	月	麦ごはん 肉じゃが 納豆みそ ほうれん草のマヨネーズ和え 白菜のみそ汁 オレンジ	豚肉 挽きわり納豆 手もみ糰 焼き竹輪 保育乳	押麦 金芽米 ジャがいも 糸こんにゃく キャノーラ 油 三温糖 マヨネーズ いりごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ グリンピース しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 しめじ オレンジ	保育乳 おかかおにぎり
8日	火	ごはん 白身魚のケチャップ煮 筑前煮 そろめん汁 みかん	チーズ 赤魚 保育乳 鶏卵	金芽米 片栗粉 揚げ油 さつまいも 糸こんにゃく 油 三温糖 そろめん 小麦粉 粉 黒糖	にんじん れんこん たけのこ ごぼう いんげん 乾しいたけ ねぎ うんしゅうみかん	保育乳 ちんぴん
9日	水	みそらーめん 粉ふき芋 大豆と小魚の甘辛和え りんご	豚肉 ゆで大豆 かえり	鉄ウエハース 中華めん ジャがいも 片栗粉 いりごま 金芽米	たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし にんじん コーン缶 こまつな あおのり 菜し もずく 乾しいたけ ねぎ	もずく雑炊 ヤクルト
10日	木	★ お弁当会		強力粉 砂糖	にんにく しょうが 白ネギ 白菜	保育乳 肉まん
11日	金	あわごはん チキンの照り焼き キャベツサラダ 人参しりしり 油揚げのみそ汁 柿	鶏もも ツナパック 油揚げ 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 キャノーラ油 マヨネーズ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ もやし かき バナナ(1/3本)30g	保育乳 げんまい棒 バナナ
12日	土	ガーリックチャーハン コーンスープ バナナ ジャこサラダ	豚肉 ささ身 しらす干し 挽きわり納豆	鉄ウエハース(8g) 金芽米 キャノーラ油 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン クリームコーン 白ねぎ 乾しいたけ パナナ キャベツ きゅうり コーン缶	麦茶 納豆巻き
14日	月	きのこご飯 豚肉と南瓜のうま煮 胡瓜とわかめの和え物 ゆし豆腐汁 みかん	豚肉ごま切れ ゆし豆腐 かえり 保育乳	金芽米 キャノーラ油 さつまいも 揚げ油 グラニュー糖 いりごま	乾しいたけ しめじ えのきたけ にんじん えだまめ かぼちゃ たまねぎ いんげん しょうが にんにく きゅうり カットわかめ ねぎ うんしゅうみかん(40g/個)	芋チップ カリカリ煮干 保育乳
15日	火	ごはん さんまの梅干煮 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 りんご	チーズ さんま 赤魚 沖繩豆腐 生クリーム 保育乳	金芽米 三温糖 粉黒糖 キャノーラ油 うず巻き麺 マカロニ 小麦粉	梅干し にんじん キャベツ もやし 青ピーマン だいこん カットわかめ ねぎ たまねぎ ブロッコリー	マカロニグラタン 保育乳
16日	水	麦ご飯 小松菜サラダ 豆乳と豚肉のホワイトシチュー わかめスープ みかん	豚肉 調製豆乳 ヘル 鶏ひき肉 保育乳	鉄ウエハース 押麦 金芽米 ジャがいも 小麦粉 マヨネーズ いりごま 星ふ 三温糖	にんじん たまねぎ クリームコーン えだまめ ほうれん草 もやし カットわかめ うんしゅうみかん(40g/個)	そぼろおにぎり 保育乳
17日	木	ごはん レバーフライ バンサンスー 冬瓜の中華スープ みかん	チーズ 豚レバー 鶏卵 赤ハム ささ身 保育乳 金時豆	金芽米 小麦粉 バッ 揚げ油 三温糖 はるさめ いりごま 片栗粉 押麦 粉黒糖 グラニュー糖	にんにく サラダな もやし きゅうり とうがん えのきたけ うんしゅうみかん(40g/個)	保育乳 ぜんざい 塩せんべい
18日	金	豆腐丼 白菜のおかか和え 南瓜のみそ汁 りんご	凍り豆腐 豚肉 鶏卵 手もみ糰 鶏ひき肉 保育乳	金芽米 三温糖 片栗粉	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい かぼちゃ	保育乳 タンナファクルー
19日	土	肉うどん からしな和え パナナ	豚肉 沖繩豆腐 ツナパック 油揚げ	鉄ウエハース(9g) うどん 油 いりごま 片栗粉 金芽米 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな パナナ(1/3本)30g	いなりずし 麦茶
21日	月	冬至ジュースー ちくわの磯辺揚げ お浸し 豚汁 パイン	豚肉 かつお節 竹輪 鶏卵 手もみ糰 豚肉 調製豆乳 きな粉 保育乳	田芋 油 金芽米 小麦粉 糸こんにゃく 三温糖 タピオカ粉	乾しいたけ にんじん ねぎ あおのり 菜干し ほうれん草 はくさい だいこん ごぼう パインアップル	豆乳くずもち 保育乳
22日	火	ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 もずく丼 ナムル みかん	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ささ身 鶏卵 ヨーグルト 保育乳	金芽米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 いりごま ホットケーキミックス	こまつな ねぎ おきなわもずく にんじん にんにく しょうが 青ピーマン コーン缶 もやし うんしゅうみかん(40g/個)	ヨーグルトパンケーキ 保育乳
23日	水	玄米ごはん さばのみそ煮 千切りチチー きゅうりのゆかり和え アーサ汁 みかん	さば(30g) 赤魚(30g) 豚肉 手もみ糰 絹ごし豆腐 保育乳	玄米 金芽米 三温糖 糸こんにゃく キャノーラ 油 いりごま	しょうが 切干しだいこん 刻み昆布 にんじん きゅうり あおさ うんしゅうみかん(40g/個) 炊き込みわかめ	保育乳 わかめおにぎり
24日	木	★クリスマスパーティー ケチャップライス チキンのから揚げ プリン ブロッコリーサラダ 豆乳のクリームスープ	ウインナー 鶏もも(40g) ベーコン ゆで大豆 調製豆乳 保育乳	金芽米 キャノーラ油 片栗粉 小麦粉 揚げ油 マヨネーズ	グリンピース にんじん たまねぎ にんにく サラダな ブロッコリー マッシュルーム まいたけ 生 クリームコーン	保育乳 誕生ケーキ
25日	金	ごはん 赤魚の照焼 鶏肉と冬瓜の煮物 トマトと卵のスープ りんご	赤魚 鶏卵 ヨーグルト 保育乳	金芽米 キャノーラ油 鉄ウエハース(8g)	にんじん とうがん しめじ えだまめ トマト ねぎ	ヨーグルト 鉄ウエハース 保育乳
26日	土	スープかけごはん 中華きゅうり みかん	チーズ 豚肉	金芽米 三温糖 いりごま もち米	こまつな にんじん しょうが きゅうり うんしゅうみかん(40g/個) ごぼう ねぎ	麦茶 おこわおにぎり
28日	月	年越しそば 田芋でんがく 白和え バナナ	三枚肉 沖繩豆腐 ツナパック 保育乳	沖繩そば キャノーラ油 田芋 グラニュー糖 マヨネーズ 三温糖 金芽米	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ 結び昆布 しょうが こまつな コーン缶 パナナ 毎日のり	保育乳 みそおにぎり
29日	火	★ 年末休み(12/29~1/3)				
30日	水					
31日	木					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

2020

12月

離乳食献立表

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日 (火)	つぶし粥 白菜とブロッコリーペースト 昆布だし汁	全粥 白菜とブロッコリーつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白菜とブロッコリー煮 白菜としめじのスープ 豚肉煮	しらす粥	しらす粥 みかん
2日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 人参とキャベツペースト	全粥 かつおだし汁 人参とキャベツつぶし煮	軟飯 魚汁 人参とキャベツ煮	芋かゆ	芋かゆ 柿
3日 (木)	つぶし粥 かつおだし汁 大根と人参 [△] -汁	全粥 かつおだし汁 大根と人参 [△] つぶし煮	軟飯 白身魚煮 大根と人参煮 大根のすまし汁	ブロッコリーのお粥	ブロッコリーのお粥 みかん
4日 (金)	つぶし粥 トマトと玉ねぎペースト 椎茸のだし汁	全粥 トマトと玉ねぎつぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 鶏肉煮 トマトと玉ねぎ煮 椎茸のすまし汁	人参のお粥	人参のお粥 りんご
5日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 ピーマンとキャベツペースト	全粥 かつおだし汁 ピーマンとキャベツつぶし煮	軟飯 パンプキンスープ ピーマンとキャベツ煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
7日 (月)	つぶし粥 ほうれん草と人参 [△] -汁 昆布だし汁	全粥 ほうれん草と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 納豆煮 ほうれん草と人参煮 白菜のみそ汁	マッシュポテト	マッシュポテト オレンジ
8日 (火)	つぶし粥 ごぼうと人参 [△] -汁 椎茸のだし汁	全粥 ごぼうと人参つぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 白身魚煮 ごぼうと人参つぶし煮 そうめん汁	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ そうめん汁
9日 (水)	つぶし粥 キャベツと小松菜ペースト かつおだし汁	全粥 キャベツと小松菜つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豚肉煮 キャベツと小松菜煮 みそ汁	野菜かゆ	野菜かゆ りんご
10日 (木)	★お弁当会			チーズ粥	チーズ粥
11日 (金)	つぶし粥 キャベツと玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 キャベツと玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 キャベツと玉ねぎ煮 油揚げのみそ汁	コーン粥	コーン粥 バナナ
12日 (土)	つぶし粥 椎茸のだし汁 胡瓜と人参ペースト	全粥 椎茸のだし汁 胡瓜と人参つぶし煮	軟飯 コーンスープ バナナ 胡瓜と人参煮	ミルク粥	ミルク粥
14日 (月)	つぶし粥 南瓜と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 南瓜と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎ煮 ゆし豆腐汁	さつま芋煮	さつま芋煮 みかん
15日 (火)	つぶし粥 キャベツと人参 [△] -汁 かつおだし汁	全粥 キャベツと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 キャベツと人参煮 大根のみそ汁	野菜がゆ	野菜がゆ りんご
16日 (水)	つぶし粥 ほうれん草とじゃが芋ペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草とじゃが芋つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豚肉煮 ほうれん草とじゃが芋煮 わかめスープ	枝豆のおかゆ	枝豆のおかゆ みかん

2020

12月

離乳食献立表

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17日 (木)	つぶし粥 椎茸のだし汁 冬瓜と人参ペースト	全粥 椎茸のだし汁 冬瓜と人参つぶし煮	軟飯 レバーペースト 冬瓜と人参煮 冬瓜の中華スープ	オートミール粥	オートミール粥 みかん
18日 (金)	つぶし粥 白菜と人参 [△] -汁 かつおだし汁	全粥 白菜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白菜と人参煮 南瓜のみそ汁 高野豆腐煮	きなこ粥	きなこ粥 りんご
19日 (土)	つぶし粥 キャベツと人参 [△] -汁 昆布だし汁	全粥 キャベツと人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 キャベツと人参煮 うどん汁 みかん	ミルク粥	ミルク粥
21日 (月)	つぶし粥 ほうれん草と白菜ペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と白菜つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 ほうれん草と白菜煮 豚汁	野菜かゆ	野菜かゆ
22日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 小松菜と人参 [△] -汁	全粥 かつおだし汁 小松菜と人参つぶし煮	軟飯 豆腐と小松菜のみそ汁 小松菜と人参煮 ささみ煮	オートミール粥	オートミール粥 みかん
23日 (水)	つぶし粥 胡瓜と人参 [△] -汁 昆布だし汁	全粥 胡瓜と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 胡瓜と人参煮 アーサ汁	しらす粥	しらす粥 みかん
24日	つぶし粥 ブロッコリーと大豆ペースト 野菜だし汁	全粥 ブロッコリーと大豆つぶし煮 野菜だし汁	軟飯 チキン煮 ブロッコリーと大豆煮 豆乳のクリームスープ	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ
25日 (金)	つぶし粥 冬瓜と人参ペースト かつおだし汁	全粥 冬瓜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 冬瓜と人参煮 トマトのスープ	青菜のおかゆ	青菜のおかゆ りんご
26日 (土)	つぶし粥 小松菜と人参 [△] -汁 かつおだし汁	全粥 小松菜と人参 [△] -汁 かつおだし汁	軟飯 小松菜と人参 [△] -汁 すまし汁 みかん	ミルク粥	ミルク粥
28日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 キャベツと人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツと人参つぶし煮 豆腐煮	軟飯 そば汁 キャベツと人参煮 豆腐煮	みそ粥	みそ粥 バナナ
29日 (火)	※ 年末休み(12/29日 ~ 1/3日)				
30日 (水)					
31日 (木)					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。